

給食だより 10月号

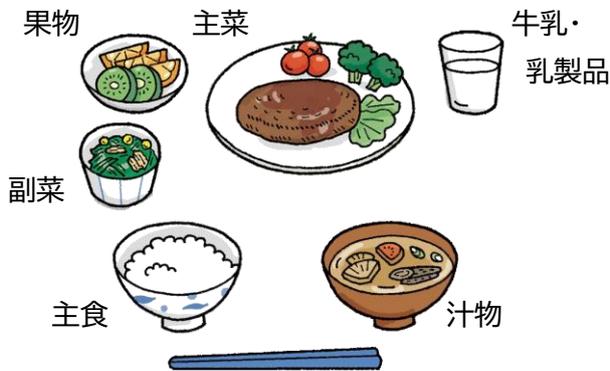
令和6年度
珠洲市立緑丘中学校

秋晴れの心地よい季節になりました。秋はおいしい食べ物がたくさんあるため、「味覚の秋」や「食欲の秋」とも呼ばれています。給食でも秋が旬の食べ物がたくさん登場します。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

10月の給食目標 運動と食事について考えよう！！

食事は練習と同じくらいとても大切なものです。「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思った時は、練習の方法や内容だけでなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。

大切なのは 栄養バランス！



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。上の図のように、主食(ごはん、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵などを使ったメインのおかず)、副菜(野菜、海藻類などを使った添えのおかず)、汁物、牛乳・乳製品、くだものをそろえると、栄養バランスが整います。

今月の給食

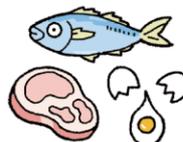
10日…10日は目の愛護デーです。デザートはブルーベリーゼリー！ブルーベリーには目の健康によいとされるアントシアニンが多く含まれています。うなぎや緑黄色野菜に含まれるビタミンAも目によいとされています。

29, 30日…27日からの読書週間にちなんで、『鋼の錬金術師』からアップルパイ、『ONE PIECE』からサンジのやきめしが登場します。お楽しみに！

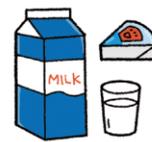
31日…31日はハロウィン。悪霊を追い払うために、かぼちゃで作ったジャック・オー・ランタンを飾ります。給食ではかぼちゃ料理を味わいましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

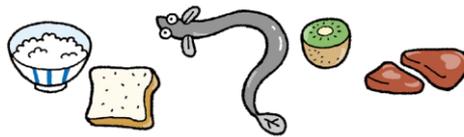
栄養バランスのよい食事をした上で・・・

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

旬の食材

柿



柿は、日本で1000年以上前から栽培されていたといわれている秋が旬の果物です。ビタミンCが多く含まれていて、その量はみかんなどのかんきつ類の約2倍もあります。

給食には16日のデザートと17日のサラダに使われます。

